

MODUL PRAKTIK ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN DENGAN PELAYANAN PENDEKATAN KOMPLEMENTER



Oleh :

**Iin Nilawati, M.Kes
Erli Zainal, M.Kes
Tri Endah suryani, SST**

Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas Rahmat dan hidayahNya, sehingga kami dapat menyelesaikan modul praktek Asuhan Kebidanan pada Kehamilan dengan pendekatan komplmenter. Modul ini diperuntukan bagi pegangan mahasiswa di laboratorium Stikes Sapta Bakti.

Modul ini disusun dengan tujuan untuk memudahkan mahasiswa pada proses pembelajaran khususnya praktikum Asuhan Kebidanan pada Kehamilan dengan pendekatan komplmenter. Diharapkan modul ini menjadi bahan pembelajaran bagi mahasiswa yang melaksanakan praktikum di laboratorium Stikes Sapta Bakti. Pada kesempatan ini penyusun menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan modul praktek ini.

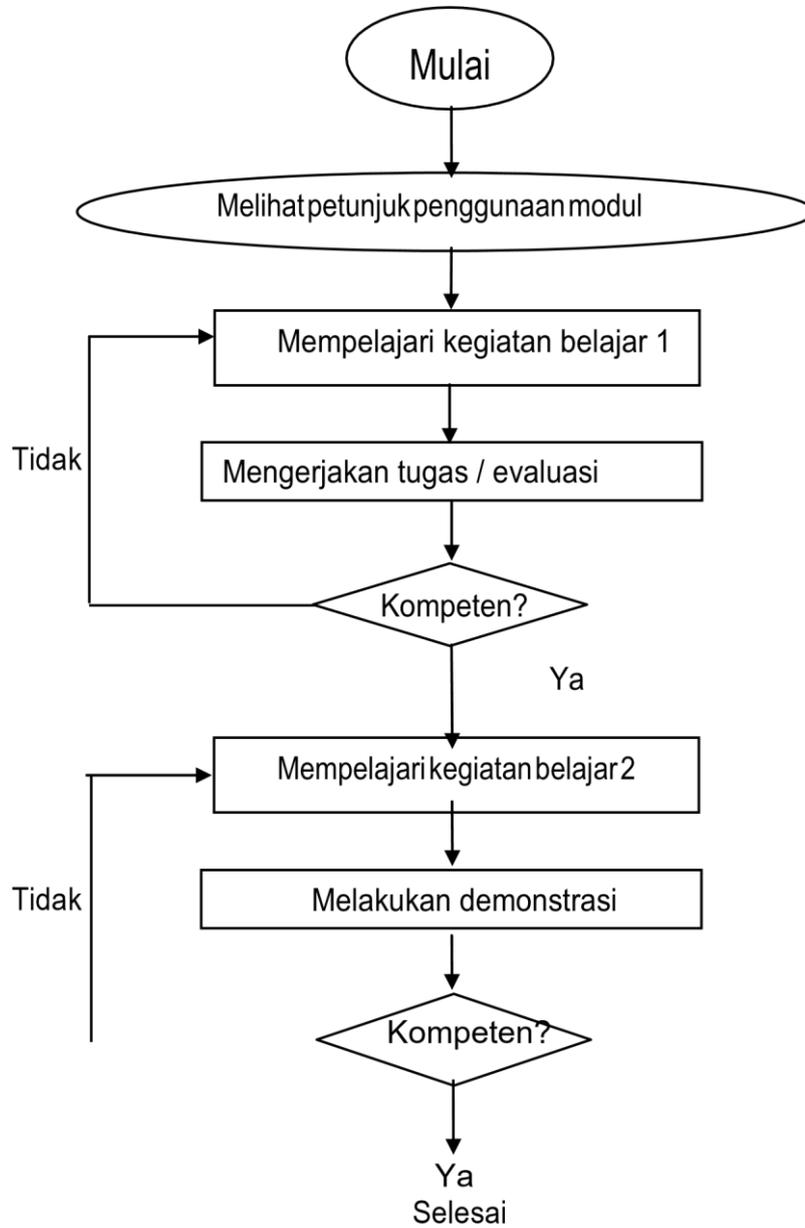
Kami menyadari bahwa modul praktek ini belum sempurna, untuk itu penyusun mengharapkan masukan demi kesempurnaan modul Praktikum Asuhan Kebidanan pada Kehamilan dengan pendekatan komplmenter. Semoga modul ini dapat bermanfaat.

Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	2
Daftar Isi	3
Mekanisme Pembelajaran	4
Petunjuk Penggunaan Modul	5
BAB I	6
Asuhan Kebidanan Komplementr Masa Kehamilan Accupresure	
BAB II	17
Asuhan Kebidanan Komplementr Masa Kehamilan Body Mass (Massage dan Yoga)	
BAB III	42
Asuhan Kebidanan Komplementer Masa Kehamilan dengan terapi Herbal	
Daftar Pustaka	48

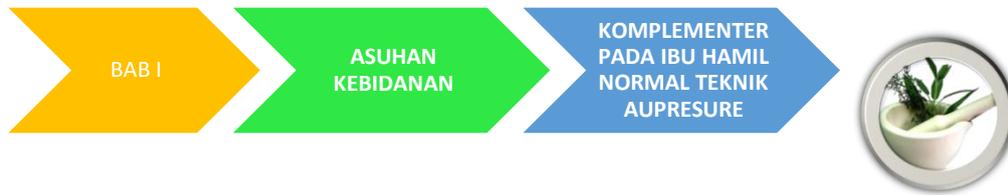
MEKANISME PEMBELAJARAN



PETUNJUK PENGGUNAAN MODUL

Modul ini sebagai penuntun dalam proses pembelajaran, sangat penting untuk dipelajari karena akan sangat berkaitan dengan materi berikutnya dalam mata kuliah Asuhan Kebidanan pada masa Kehamilan dengan pendekatan Komplementer. Nah, untuk dapat memahami uraian materi dalam modul ini dengan baik, maka ikuti petunjuk dalam penggunaan modul ini, yaitu:

1. Bacalah dengan cermat bagian pendahuluan ini sampai Anda memahami betul apa, untuk apa dan bagaimana mempelajari modul ini.
2. Bacalah modul ini secara teratur dimulai dari Kegiatan Belajar bab I, dengan mengikuti setiap materi-materi yang dibahas, temukan kata kunci dan kata-kata yang dianggap baru. Carilah arti dari kata-kata tersebut dalam kamus anda.
3. Carilah informasi sebanyak-banyaknya tentang materi modul untuk lebih memahami materi yang anda pelajari
4. Pada akhir kegiatan belajar akan ada latihan untuk menguji pemahaman anda mengenai materi yang telah dibahas. Apabila pemahaman anda belum mencapai sedemikian, maka anda ditugaskan kembali untuk mempelajari materi yang terkait hingga memahami sehingga dapat melanjutkan pada kegiatan belajar berikutnya.
5. Lakukan simulasi keterampilan dengan tepat dan sistematis sesuai dengan panduan skenario kasus dan jobsheet
6. Apabila anda hasil evaluasi menyatakan anda mampu melakukan keterampilan dengan tepat dan sistematis maka anda telah menyelesaikan kegiatan pembelajaran pada modul praktek ini



A. Capaian Pembelajaran

1. Mampu memahami, menganalisis, dan menilai asuhan kebidanan pada kehamilan dengan penggunaan komplementer
2. Mampu melakukan praktik asuhan kebidanan komplementer kehamilan untuk mengatasi keluhan masa kehamilan dengan Teknik akupresure

B. Konsep Asuhan Kebidanan Komplementer

Pelayanan kebidanan merupakan bagian dari sistem pelayanan kesehatan yang diberikan oleh bidan dalam lingkup kesehatan ibu dan anak yang telah terdaftar, dapat dilakukan secara mandiri, kolaborasi dan rujukan kepada ibu hamil, ibu bersalin, ibu nifas, bayi baru lahir, bayi dan anak, serta wanita usia reproduksi dan usia lanjut (Kepmenkes RI, No. 369/ME NKES/SK/I II /2007). Pelayanan kebidanan saat ini mengalami pergeseran dan dinamika. Diantara pergeseran tersebut *back to nature*, yaitu kembali menerapkan terapi komplementer dalam aplikasi pelayanan kebidanan.

Penyelenggaraan pengobatan komplementer secara umum telah diatur dalam Keputusan Menteri Kesehatan No.1109/Menkes/Per/IX/2007 tentang pengobatan komplementer-alternatif. Pelayanan kebidanan komplementer merupakan bagian dari penerapan pengobatan komplementer dan alternatif dalam tatanan pelayanan kebidanan.

No.1109/Menkes/Per/IX/2007 Bagi banyak bidan dan wanita, pelayanan kebidanan komplementer adalah pilihan untuk mengurangi intervensi medis saat hamil dan melahirkan, dan berdasarkan pengalaman hal tersebut cukup membantu. Namun, sebagian besar terapi ini tidak dianggap bermakna dalam pengobatan konvensional (Ernst & Watson, 2012) Hal ini

disebabkan oleh kelangkaan dalam hal bukti klinis dan informasi yang diterbitkan sehubungan dengan efektivitas pelayanan kebidanan komplementer pada kehamilan, persalinan dan nifas. Meskipun demikian, seperti yang telah disebutkan dalam paragraf pertama bahwa telah terjadi peningkatan tajam dalam jumlah dan berbagai informasi mengenai terapi komplementer dalam kebidanan selama satu dekade terakhir (Ernst & Watson, 2012).

C. Asuhan Kebidanan Komplementer pada Ibu hamil dengan Terapi Akupresure

Bidan memiliki peran yang sangat krusial terhadap peningkatan kualitas ibu dan anak salah satunya pada pelayanan ante natal care (Global Health Workforce Alliance, Kementerian Kesehatan RI, 2011). Bidan diharapkan dapat mengupgrade kompetensi dalam memberikan pelayanan atau asuhan secara komprehensif dan komplementer. Salah satu pelayanan komplementer yang dapat diberikan oleh bidan kepada ibu hamil adalah melakukan terapi akupresur. Terapi akupresure berguna untuk kesehatan ibu hamil.

Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, uterus akan membesar dan gravitasi akan berpusat ke arah depan, hal ini membuat ibu hamil saat berdiri harus benar-benar bisa memposisikan dirinya, karena selama kehamilan ibu lebih banyak bertumpu pada kekuatan otot, berat badan yang bertambah sifat relaksasi sendi, kelelahan serta postur sebelum hamil. Saat ibu hamil tidak bisa menyesuaikan postur tubuh dengan tepat maka akan terjadi peregangan yang maksimal dan menyebabkan kelelahan dan pegal di area punggung bagian bawah sehingga timbul rasa sakit atau nyeri pada punggung bagian bawah (Aswitami & Mastiningsih, 2018).

Nyeri merupakan rasa tidak menyenangkan yang dirasakan seseorang secara subjektif dimana rasa itu merupakan suatu pengalaman sensorik maupun emosional. Nyeri punggung bawah pada kehamilan dianggap menjadi penyebab terganggunya kenyamanan ibu dalam melewati kondisi hamil (Stewart, 2014). Negara seperti Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Turki, Korean dan Israel, insiden nyeri pada ibu hamil yaitu sebanyak 50%. Ibu hamil

mengalami nyeri punggung bawah yang mengganggu aktifitas ibu sehari-hari, dan secara tidak langsung mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil tersebut (Sneag & Bendo, 2007). Di Indonesia sendiri, prevalensi nyeri punggung bawah di masa kehamilan baru diperoleh dari data yang didapat dari penelitian Suharto (2001) dilaporkan bahwa dari 180 ibu hamil yang dijadikan subjek penelitian, 47% mengalami nyeri punggung bawah.

Banyak ibu hamil yang menganggap nyeri punggung bawah bukanlah suatu hal yang perlu di khawatirkan, namun sebenarnya apabila tidak ditangani dengan baik dan lebih awal, prognosis nyeri punggung bawah akan menjadi buruk. Biasanya ibu hamil dengan nyeri punggung bawah akan kesulitan saat beraktivitas, misalnya kesulitan untuk mengambil posisi dari duduk lalu berdiri, begitu pula sebaliknya, bahkan ibu akan mengalami kesulitan untuk turun dari tempat tidur. Jika hal tersebut berlangsung terus menerus dan tidak ditangani dengan baik, maka jangka panjangnya nyeri akan menyebar ke daerah panggul dan lumbar, hal ini akan menyebabkan ibu kesulitan untuk berjalan.

Berbagai teknik komplementer diantaranya: terapi pijat (61,4%/e), relaksasi (42,6%/e), yoga (40,6%/c) dan akupresur (44,6%/c) sudah diteliti dan dikembangkan untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil (Wang eel., 2005). Akupresur merupakan bagian dari fisioterapi dimana teknik ini diberikan dengan pemijatan dan stimulasi yang difokuskan pada titik-titik tertentu pada tubuh, sehingga sakit dan nyeri yang dirasakan akan berkurang serta peredaran energi *vital* dan *chi* akan aktif kembali. Pengertian akupressure ini sangat sesuai dengan research yang dilakukan oleh peneliti Taiwan tentang terapi akupressure yang digunakan untuk mengobati nyeri punggung bawah dimana hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa nyeri punggung bawah dapat diatasi dengan terapi akupresure dan manfaatnya terbukti efektif selama 6 bulan.

Akupresur merupakan terapi komplementer dengan prinsip healing touch yang lebih menunjukkan perilaku caring pada pasien sehingga dapat memberikan perasaan tenang, nyaman dan rileks. Ada juga yang menyatakan

akupresur adalah seni penyembuhan kuno dengan menggunakan jari untuk menekan titik-titik penyembuhan secara bertahap yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan secara alami (Noviyanti, 2016). Melalui terapi akupresur, tubuh akan melepaskan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah dan meningkatkan kekuatan hidup energi tubuh (qi) untuk membantu penyembuhan. Terapi akupresur dapat digunakan untuk menghilangkan rasa sakit dan meringankan nyeri otot punggung (Noviyanti,2016).

Akupresur memiliki manfaat sebagai berikut:

- a. Pencegahan penyakit Akupresur dipraktikkan secara teratur pada saat tertentu sesuai dengan aturan yang ada, yaitu sebelum sakit. Tujuannya untuk mencegah masuknya penyebab penyakit dan mempertahankan kondisi tubuh.
- b. Penyembuhan penyakit Akupresur dapat digunakan untuk proses penyembuhan keluhan sakit dan dilakukan dalam keadaan sakit.
- c. Rehabilitasi Akupresur digunakan untuk meningkatkan kondisi kesehatan sesudah sakit.

Menurut penelitian (Pravikasari, 2014), terdapat ratusan titik akupresur pada permukaan tubuh. Titik ini adalah tempat terakumulasinya (berkumpulnya) energi vital. Semua titik- titik tersebut dapat digunakan sebagai titik diagnosis maupun titik terapi. Menurut fungsinya ada tiga jenis titik akupresur. Titik pertama yaitu titik tubuh atau titik umum. Titik ini adalah titik yang berada di sepanjang meridian. titik ini langsung berhubungan dengan organ dan daerah lintasan meridiannya.

Titik kedua yaitu titik istimewa. Titik ini berada di luar lintasan meridian dan mempunyai fungsi khusus. Terakhir adalah titik nyeri. Titik nyeri adalah titik yang terdapat pada daerah keluhan jika di berikan tekanan selalu terasa nyeri dan fungsinya hanya simptomatis, penghilang rasa nyeri.

Cara menentukan lokasi titik pemijatan yang benar ada beberapa cara yang dapat dilakukan, antara lain:

- a. menggunakan tanda anatomis tubuh, seperti benjolanbenjolan tulang,garis siku atau garis telapak tangan, putting susu, batas rambut, lipatan tangan dan sebagainya.
- b. Cara kedua yaitu pembagian sama rata, dimana suatu bagian tubuh tertentu dibagi sama rata untuk mendapat titik yang tepat serta menggunakan pedoman lebar jari.
- c. Dalam penekanan atau perangsangan akupresur ada beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu reaksi yang akan ditimbulkan, kondisi pasien dan jenis keluhan yang dialami pasien. Arah pemijatan disesuaikan dengan sifat penyakit yang diderita oleh pasien. Sifat penyakit Yang, se, panas, luar maka pemijatan pada titik akupresur yang dilakukan adalah berlawanan dengan jarum jam sebanyak 60 putaran atau dengan istilah sedate. Sedangkan, sifat penyakit Yin, si, dingin, dalam maka pemijatan yang dilakukan adalah searah dengan jarum jam sebanyak 30 putaran.
- d. Dalam pemijatan, sebaiknya jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatan yang benar harus dapat menciptakan sensasi rasa nyaman, pegal, panas, perih, kesemutan dan lain sebagainya. Apabila sensasi rasa dapat tercapai maka sirkulasi chi (energi) dan xue (darah) menjadi lancar, juga akan merangsang keluarnya hormon endorphin. Akupresur menerapkan beberapa teknik pemijatan.
 - a. Teknik pertama yaitu menekan.
Penekanan dapat dilakukan dengan ibu jari, telunjuk, dan jari tengah yang disatukan dalam kepalan tangan. Penekanan dilakukan di daerah keluhan dengan tujuan untuk mendeteksi jenis keluhan meridian atau organ, selain untuk melancarkan aliran energi dan darah.
 - b. Teknik kedua yaitu memutar.
Memutar dilakukan didaerah pergelangan tangan atau kaki. Tujuan dari metode memutar adalah meregangkan dan merelaksasikan otot- otot yang mengalami ketegangan.
 - c. Teknik ketiga adalah mengetuk.

Mengetuk biasanya melibatkan gerakan mengetuk mengetuk titik- titik meridian organ. Biasanya dengan menggunakan jari tengah, atau ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah yang disatukan dan dilakukan setiap 2-3 detik sekali selama beberapa menit.

d. Teknik keempat yaitu menepuk.

Menepuk digunakan untuk mendorong aliran energi dan darah. Caranya dengan menepuk telapak tangan yang terbuka sebanyak 5-10 kali pada berbagai meridian. Teknik yang terakhir adalah menarik. Menarik dilakukan untuk menarik jari-jari tangan atau kaki dengan cara diurut terlebih dahulu kemudian ditarik secara perlahan menggunakan jari jempol dan telunjuk dengan tenaga yang pelan dan tidak secara mendadak.

Alat yang harus disiapkan sebelum melakukan asuhan kebidanan komplementer pada ibu hamil dengan teknik akupresure adalah sebagai berikut:

- Baby oil atau minyak terapi yang lain seperti minyak VCO, Minyak biji bunga matahari dll.
- Pakaian massage
- Tempat yang nyaman dan penerangan yang nyaman
- Musik klasik atau musik yang menenangkan

Teknik dan Titik akupresure pada ibu hamil:



(Harus dengan Anjuran Dokter) !



SP6

Merangsang dan mengurangi sakit saat kontraksi



BL60

Meringankan nyeri persalinan



PC8

Menginduksi persalinan



BL67

Membantu mengubah posisi janin



L14

Membuat bayi masuk panggul

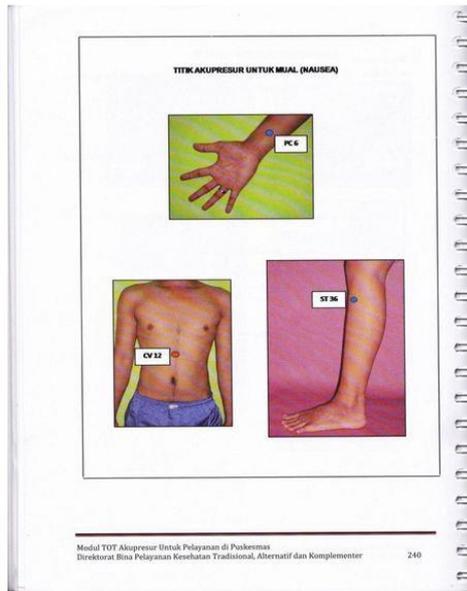


BL32

Merangsang kontraksi



Akupresur untuk mengurangi mual muntah



- PC6 : 4,5 cm di atas garis lipat pergelangan tangan ,antara 2 tendon (dilemahkan)
- CV12 : ventral tubuh grs median,8 cm atas umbilicus
- ST 36 : 3 pembagian rata dr batas patelladan lebar 1 jari tepi nanterior tl tibia (di kuatkan)

Kontra indikasi area pemijatan (akupresure) pada ibu hamil:

1. Abdominal massage

Meskipun pemijatan perut secara lembut dapat dilakukan secara aman pada sebagian besar wanita hamil, beberapa terapis lebih memilih untuk menghindari pemijatan perut pada ibu hamil selama trimester pertama untuk memastikan keselamatan pasien.

2. Leg massage

Pengulangan terhadap teknik tertentu terutama di kaki bagian samping berpotensi membawa resiko yang cukup tinggi seperti halnya praktik pijat di Swedia sebelum tahun 1985 yang menganggap bahwa kehamilan adalah sebuah kontraindikasi mutlak untuk pemijatan pada semua bagian tubuh.

Kontraindikasi keadaan pemijatan

Ada beberapa kondisi yang harus dipahami tenaga kesehatan ketika akan melakukan pemijatan pada ibu hamil. Pemijatan tidak dapat dilakukan pada ibu hamil dengan kondisi sebagai berikut:

- 1) Perdarahan
- 2) Demam
- 3) Mual
- 4) Diare
- 5) Inflamasi vaskuler akut seperti flebitis
- 6) Tekanan darah tinggi
- 7) Pneumonia akut
- 8) Penyakit infeksi
- 9) Diabetes dengan komplikasi seperti gangguan pada ginjal
- 10) Kanker

TEKNIK PENGURANGAN MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL

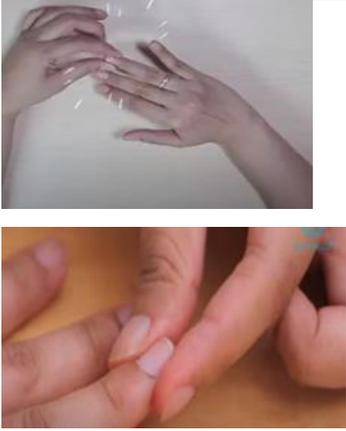
Alat dan bahan

1. Baby oil, atau minyak lain yang bersumber dari biji
2. Tempat yang nyaman bisa meja atau tempat yang datar
3. Alat cuci tangan
4. Waslap

Langkah kerja:

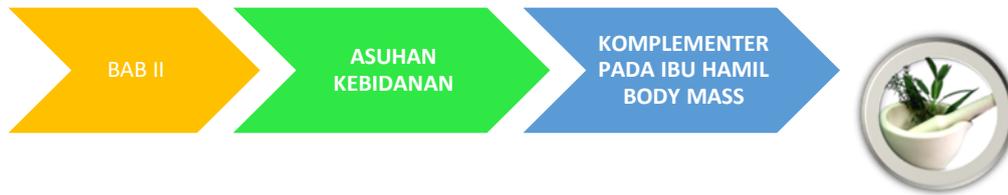
No	Langkah kerja	Gambar
1	Informed consent a. Memperkenalkan diri b. Menjelaskan maksud dan tujuan c. Menjelaskan langkah kerja d. Meminta persetujuan pasien	

2	<p>Langkah I</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mencuci tangan · Melumuri telapak tangan dengan oil · Letakkan tangan di atas meja dengan tangan menghadap ke atas 	
3	<p>Temukan titik acupresure di bawah pergelangan tangan</p>	
4	<p>Tekan titik acupresure searah jarum jam</p>	
5	<p>Langkah II Cari titik accupresure di sela telunjuk dan ibu jari</p>	
6	<p>Pijat memutar searah jarum jam dan lakukan hingga rasa mual berkurang</p>	

8	Langkah 3 Cari titik acupresure di ujung jari manis	
9	Kemudian pijat titik tersebut dengan ujung jari telunjuk dan ibu jari	
10	Terminasi Tanyakan respon dari pasien	

Evaluasi dan tugas:

1. Carilah jurnal jurnal yang mendukung teknik accupresure dalam mengatasi masalah kebidanan
2. Lakukan praktik mandiri accupresure untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil TM 1



A. Capaian Pembelajaran

- 1 Mampu memahami, menganalisis, dan menilai asuhan kebidanan pada kehamilan dengan penggunaan komplementer Body mass
- 2 Mampu melakukan praktik asuhan kebidanan komplementer kehamilan untuk mengatasi keluhan masa kehamilan dengan body mass (Massage dan Yoga.

B. Asuhan Kebidanan Komplementer pada Ibu hamil dengan Terapi Body Mass (Massage dan Yoga)

Pada Pedoman Bagi Ibu Hamil, Bersalin Nifas dan Bayi Baru Lahir di Era Pandemic COVID-19 yang di terbitkan oleh Kementerian Kesehatan RI 2020, ibu hamil diharapkan senantiasa menjaga kesehatan dengan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang, menjaga kebersihan diri dan tetap mempraktikkan aktivitas berupa senam ibu hamil, yoga/pilates/aerobic peregangan secara mandiri di rumah agar ibu tetap bugar dan sehat.

Yoga merupakan salah satu bagian dari terapi komplementer. Yoga yang biasa diterapkan pada ibu hamil disebut prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan jenis yoga yang dirancang khusus untuk ibu hamil dalam mempersiapkan proses persalinan yang nyaman. Manfaat yang didapatkan dalam melakukan prenatal yoga adalah menjaga keseimbangan hormon, mengurangi *morning sickness*, mengurangi keluhan sembelit, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mencegah terjadinya sakit saat hamil, meningkatkan sirkulasi darah, meremajakan otot-otot kaki, menguatkan lutut, pergelangan kaki dan paha dan meredakan gejala linu pinggul yang biasa di rasakan oleh ibu hamil disebabkan oleh tekanan bayi. Kontra indikasi prenatal yoga adalah

preeklamsia, placenta previa, cervix incompetent, hipertensi dan riwayat perdarahan/ keguguran berulang pada kehamilan sebelumnya.

Pregnancy massage dengan konsep holistic adalah salah satu terapi holistik yang diawali dengan relaksasi pernafasan kemudian berdoa kepada Tuhan memohon kesejahteraan body, mind dan spirit, dilanjutkan dengan memunculkan rasa peduli, mencintai dan penuh kasih pemijat pada ibu dengan tulus. Teknik pijat dilakukan dengan cara efflurage, petrisage, dan love kneading pada bagian tubuh tertentu untuk meningkatkan darah dan sirkulasi (Wahyuni, 2007).

Pijat kehamilan dapat membantu menenangkan dan merelaksasikan ibu hamil yang sering mengalami kecemasan, sehingga ibu hamil dapat merasakan tidur yang lebih berkualitas. Ibu hamil relaks akan lebih merasa bahagia, sehat dan melahirkan lancar (Sutarmi, dkk, 2014).

Kontra indikasi area pemijatan (akupresure) pada ibu hamil:

1. Abdominal massage

Meskipun pemijatan perut secara lembut dapat dilakukan secara aman pada sebagian besar wanita hamil, beberapa terapis lebih memilih untuk menghindari pemijatan perut pada ibu hamil selama trimester pertama untuk memastikan keselamatan pasien.

2. Leg massage

Pengulangan terhadap teknik tertentu terutama di kaki bagian samping berpotensi membawa resiko yang cukup tinggi seperti halnya praktik pijat di Swedia sebelum tahun 1985 yang menganggap bahwa kehamilan adalah sebuah kontraindikasi mutlak untuk pemijatan pada semua bagian tubuh.

Kontraindikasi keadaan pemijatan

Ada beberapa kondisi yang harus dipahami tenaga kesehatan ketika akan melakukan pemijatan pada ibu hamil. Pemijatan tidak dapat dilakukan pada ibu hamil dengan kondisi sebagai berikut:

1. Perdarahan

2. Demam
3. Mual
4. Diare
5. Inflamasi vaskuler akut seperti flebitis
6. Tekanan darah tinggi
7. Pnemonia akut
8. Penyakit infeksi
9. Diabetes dengan komplikasi seperti gangguan pada ginjal
10. Kanker

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam melaksanakan prenatal Massage

1. Pilih waktu yang tepat.

Waktu di sini tentunya menyangkut beberapa kesempatan seorang ibu hamil melakukan pijat. Sebaiknya tidak melakukan pijatan pada 3 bulan pertama. Namun, dapat melakukan pijatan ketika usia kandungan memasuki trimester kedua. Hal ini dikarenakan pada usia trimester kedua, seorang ibu hamil sudah tidak mengalami rasa mual dan juga muntah. Melakukan teknik pijat pada trimester pertama memang tidak berbahaya, akan tetapi akan membuat seorang ibu hamil merasa tidak nyaman. Pemilihan waktu yang tepat juga pada saat mood seorang ibu hamil sedang baik tanpa emosional yang tinggi dan juga rasa sensitif.

2. Pilih tenaga profesional

Jika ingin melakukan teknik pijat ibu hamil, tentunya harus memilih seorang tenaga profesional yang sudah ahli di dalam bidangnya. Tentunya, harus memilih tenaga profesional, seperti terapis atau masseur. Masseur di sini adalah seseorang yang sudah terlatih untuk melakukan pijat pada ibu hamil. Ibu hamil harus menghindari diri dari tenaga pijat yang memang belum profesional. Hal ini akan membuat merasa khawatir dan juga tidak rileks ketika sedang melakukan pijatan.

3. Tanpa Wewangian.

Jika ibu hamil sangat sensitif terhadap bau wewangian dengan bau yang sangat kuat. Sebaiknya, jangan menggunakan minyak ataupun aroma terapi

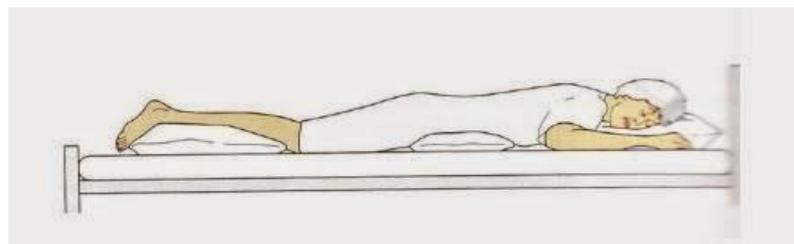
yang dapat membuat ibu hamil merasa mual. Peningkatan hormon estrogen ternyata sangat berdampak pada indra penciuman seorang ibu hamil sehingga penciumannya menjadi lebih peka. Ibu hamil sebaiknya meminta kepada masseur atau tenaga profesional untuk tidak menggunakan aroma apapun selama proses pijatan. Karena hal ini akan berdampak buruk dan tidak akan merasa nyaman. Beberapa wangi aromaterapi dapat menyebabkan seorang ibu hamil mengalami kontraksi. Namun, jika tidak bermasalah dalam mencium wewangian, ibu hamil dapat memilih wewangian yang bisa menambah relaksasi pada saat pijatan/massage.

4. Posisi yang sempurna

Tentunya, melakukan pijat pada ibu hamil membutuhkan posisi yang cukup baik dan juga nyaman. Jika ibu melakukan pijat hamil kurang dari 4 bulan, ibu dapat berbaring. Namun, jika sebaliknya, lebih baik melakukan teknik pijat dengan tidak berbaring dan terlentang dalam waktu yang cukup lama. Ibu hamil dapat meminta tenaga ahli untuk menggunakan sebuah meja dengan dilubangi bagian tengahnya agar dapat menopang perut dengan sangat nyaman dan tidak terhalangi. Selain itu, ibu hamil dapat menggunakan bantal untuk membantu posisi berbaring menyamping. Berikut ini posisi yang bisa digunakan dalam massage prenatal:

a. *Prone (terlungkup)*

Posisi ini disarankan pada trimester pertama. Untuk mencegah tekanan intrauterine gunakan dua bantal untuk menyokong pelvis di kedua anterior superior spina iliaka. Kita juga membutuhkan bantal yang tinggi di pergelangan kaki hindari flexi yang terlalu dalam pada telapak kaki karena dapat menyebabkan kram.



Sumber: Trend ilmu <https://www.trendilmu.com/2015/04/macam-macam-posisi-pasien.html>

b. *Supinasi (terlentang)*

Posisi ini disarankan pada kehamilan 14-22 minggu. Pada trimester pertama posisi supinasi juga diperbolehkan dan tidak memerlukan peralatan ekstra. Hanya menggunakan bantal dibawah lutut untuk membantu meratakan lumbal ditempat tidur. Mulai pada usia 14 minggu gunakan bantal yang diletakan disebelah kanan, kemudian selipkan bantal untuk mengangkat sisi kanan dari bawah tulang rusuk ke sendi pinggul.

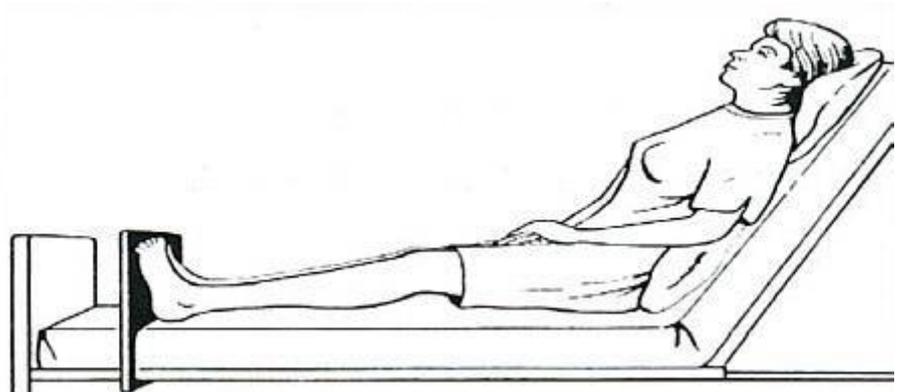
Supine position



Sumber: <https://www.trendilmu.com/2015/04/macam-macam-posisi-pasien.html>

c. *Semi reclining (semifowler)*

Pada usia kehamilan mulai 23 minggu disarankan untuk menggunakan posisi *semireclining* dan menghindari posisi supinasi. Pada posisi ini sudut kemiringan dari kepala hingga sendi pinggul adalah 45-47 derajat. Gunakan bantal untuk menyangga tulang servikal dan juga tulang belakang. Tambahkan bantal untuk menyangga dibawah lutut dan dibawah betis.



Sumber: <https://briyudistira.wordpress.com/2014/02/11/jenis-jenis-pemberian-posisi-tubuh-pada-pasien/>

d. *Sidelying (menyamping)*

Pada posisi ini ibu dianjurkan miring ke kiri gunakan cukup bantal untuk menyangga kepala dan leher. Tambahkan bantal untuk menyangga sendi panggul. Posisi lutut satu garis dengan kepala dan *trochanter*. Sudut sendi panggul yang dibentuk kurang lebih 90 derajat untuk mengurangi lordosis.



Sumber <https://rebanas.com/gambar/images/tidur-baik-hamil-posisi-gambar-kartun-ibu-menyusui>

e. *Seated (duduk)*

Posisi ini sangat nyaman bagi wanita yang kehamilannya kembar, menderita penyakit simfisis pubis yang parah, klien yang obesitas dan klien dengan refleks lambung parah. Ketika kita menggunakan kursi dan kakinya harus ditompang untuk mengurangi terjadinya oedem pada kaki. Untuk menambah kenyamanan kita dapat menambah bantal yang diletakan di antara punggung dan bagian belakang kursi. Hati-hati ketika melakukan pemijatan di bagian punggung untuk mengurangi tekanan intrauterin.



Sumber : <https://www.jitunews.com/read/12693/teknik-pemijatan-untuk-ibu-hamil>

2. Tepat pada sasaran

Tentunya, ketika melakukan pijatan harus mengenai daerah yang tepat. Jangan sampai melakukan pijatan pada daerah yang dilarang. Pijat ibu hamil dapat dilakukan pada daerah kaki, tangan, punggung, pundak dan juga panggul. Hindari untuk memijat area perut karena akan menimbulkan kontraksi.

3. Pijat titik aman

Hal yang perlu diperhatikan dalam memijat ibu hamil tentunya harus pada titik yang aman. Sangat penting bagi ibu hamil untuk tidak menekan langsung pada tulang pergelangan kaki dan tumit karena hal ini akan memicu kontraksi. Pastikan tenaga ahli dan juga suami tidak menekan daerah tersebut.

Titik pijat yang harus dihindari pada ibu hamil adalah:

a. *Gall Bladder*

Merupakan titik tertinggi yang terletak di atas trapesius, sedikit kebelakang. Selain dapat menstimulasi let down reflek dan mensekresi prolactin, oksitosin titik ini juga dapat memicu kontraksi uterus dan perdarahan.



Sumber: Kusmini S, M.Kep, SP.Kep.An dkk, Modul Touch Taining. Sidoarjo. IHCA

b. *Kidney 1*

Titik ini disebut “*gushing spring*”. Terletak pada garis vertical yang membagi ditengah pada telapak kaki



c. *Large Intestine 4*

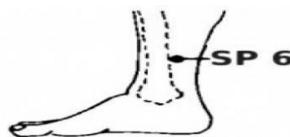
Disebut “*meeting mountaints*” atau “*great eliminator*”. Terletak diantara ibu jari dan telunjuk. Dapat menyebabkan kontraksi uterus dan mempercepat kemajuan persalinan.



Sumber: <https://manado.tribunnews.com/2018/09/18/menekan-5-titik-pada-tubuh-ini-bisa-redakan-sakit?page=2>

d. *Spleen 6*

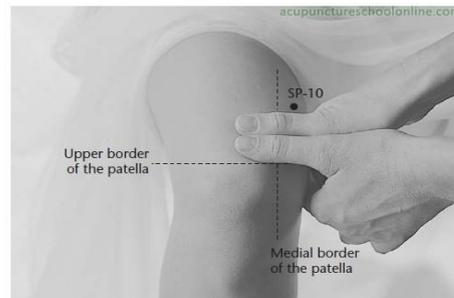
Disebut “*meeting point of the three yin leg meridians*”. Terletak 3 cun di atas pergelangan kaki posterior medial ke tibia (di bawah tibia). Dapat menyebabkan kontraksi rahim dan mempercepat persalinan.



Sumber: <https://herbalremedies.knoji.com/one-point-healing-acupressure-point-sp-6/>

e. *Spleen 10*

Disebut “*ocean of blood*”. Terletak sekitar 2 inci di atas patella di tengah vastus medialis. Dapat menstimulasi perdarahan uterus dan keguguran.



Sumber: <http://acupunctureschoolonline.com/sp-10-sea-of-blood-xuehai-acupuncture-points.html>

f. *Liver 3*

Terletak diantara jari pertama dan jari kedua kaki. Dapat menyebabkan perdarahan uterus dan keguguran. Juga dapat mempercepat kemajuan persalinan.



Sumber: <https://manado.tribunnews.com/2018/09/18/menekan-5-titik-pada-tubuh-ini-bisa-redakan-sakit>

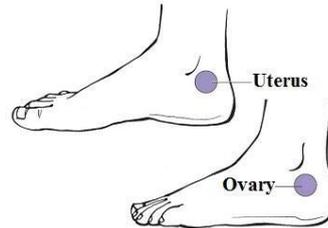
g. *Bladder 67*

Terletak di sebelah luar pada jari kelingking kaki kira-kira 0,1 cm di belakang kuku. Dapat menurunkan bagian terbawah dari janin, digunakan untuk mempercepat persalinan yang sulit.



h. Ovary Reflex

Terletak di bagian luar di tengah antara pergelangan kaki dan tumit di manajaringan terasa kenyal. Dapat menstimulasi uterus.



Manfaat Pregnancy Massage

1. Menciptakan hubungan yang harmonis antara ibu dan bayi
2. Meningkatkan sirkulasi darah
3. Mengurangi kecemasan
4. Meningkatkan pola tidur
5. Membantu mengurangi edema
6. Memperbaiki postur tubuh
7. Mengurangi nyeri punggung, bahu, dan leher pada ibu dan kondisi otot secara umum kehamilan
8. Menstabilkan perubahan hormon dan tekanan darah

Hal-hal yang harus diperhatikan

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melakukan *massage* punggung :

1. Tanyakan kepada klien apakah klien menyukai usapan punggung karena beberapa klien tidak menyukai kontak secara fisik.
2. Perlu diperhatikan kemungkinan adanya alergi atau kulit mudah terangsang, sebelum memberikan lotion atau oil.
3. Hindari untuk melakukan masase pada area kemerah-merahan, kecuali bila kemerahan tersebut hilang sewaktu dimasase.
4. *Massage* punggung dapat merupakan kontraindikasi pada pasien imobilitas tertentu yang dicurigai mempunyai gangguan penggumpalan darah.
5. Identifikasi juga faktor-faktor atau kondisi seperti fraktur tulang rusuk atau vertebra, luka bakar, daerah kemerahan pada kulit, atau luka terbuka yang menjadi kontraindikasi untuk *massage* punggung.

Tahap persiapan sebelum melakukan Massage

Persiapan alat:

1. Kursi/ tempat duduk dan tempat bersandar
2. Kasur spreng putih,
3. Selimut
4. Aromaterapi diffuser
5. Minyak aromaterapi sesuai keinginan pasien
6. Handuk

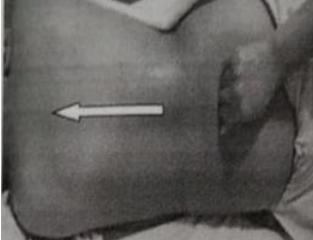
Persiapan badan

1. Menyiapkan alat
2. Mengatur posisi pasien nyaman mungkin
3. Mencuci tangan

Langkah kerja:

No	Langkah kerja	Gambar
1	<p>Informed consent</p> <ul style="list-style-type: none"> e. Memperkenalkan diri f. Menjelaskan maksud dan tujuan g. Menjelaskan langkah kerja h. Meminta persetujuan pasien 	
2	<p>Langkah I Persiapan alat Menyiapkan alat alat yang digunakan</p> <ul style="list-style-type: none"> · Kursi/ tempat duduk dan tempat bersandar · Kasur spreng putih, · Selimut · Aromaterapi diffuser · Minyak aromaterapi sesuai keinginan pasien · Handuk · mengatur posisi pasien nyaman mungkin 	

3	<p>Persiapan Bidan</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mencuci tangan · Melumuri telapak tangan dengan oil 	
4	<p>Persiapan Lingkungan</p> <ul style="list-style-type: none"> · Menutup gorden atau pintu · Pastikan privasi pasien terjaga <p>Pemijatan daerah kepala:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Memijat kulit kepala, membuat lingkaran kecil dari dahi di sepanjang garis rambut dan turun ke pelipis, dan meremas leher dari bawah 	
5	Teknik dasar pregnancy massage treatment	
6	<ul style="list-style-type: none"> · Posisikan kaki bawah lurus dan kaki atas di posisikan dengan ganjal bantal · Posisikan perut dengan menggunakan Danton pillow · Tanyakan kenyamanan pasien · Nyalakan aroma terapi · Atur suhu ruangan 	
8	Lakukan peregangan	
9	<p>Pregnancy massage untuk punggung dan gluteal</p> <p><i>Effluerage</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · Baluri tubuh ibu dengan minyak (mulailah dari atas punggung meluncur ke bawah pada kedua sisi tulang belakang hingga atas otot gluteal) · kembali lagi dari bawah ke atas · Tekanan pijatan ke atas 	
9	<p>Kneading pinggang</p> <ul style="list-style-type: none"> · Lakukan Kneading mulai dari otot gluteal dengan lembut bergeser bolak balik · Lanjutkan kneading ke bagian atas bahu (hati hati jangan menekan titik empedu) 	

10	<ul style="list-style-type: none"> · Urut dari daerah bahu ke daerah gluteal (daerah pinggang) secara menyilang dari sisi kanan ke sisi kiri · Urut dari daerah gluteal ke daerah bahu (daerah punggung) menyilang dari sisi kanan ke kiri 	
11	<p>Twidling Thumb Tekan pada daerah ilieum kemudian bergerak ke daerah punggung hingga ke bahu menggunakan tarian jempol</p>	
12	<p>Circular thumbs Gunakan jempol atau ibu jari, bentuk lingkaran ke luar pada sisi kanan dan kiri otot spina</p>	
12	<p>Cross Frictional Therapy Gunakan jempol untuk menekan ke dalam dan ke luar dari spina</p>	
13	<p>Chisel Fist Usap lembut tulang belakang dengan menggunakan buku buku jari tangan</p>	
14	<p>Deeper croos Fraction Therapy Gunakan 2 jari tangan 4 jari dimulai dari sisi atas illieum diatas gluteal. Meluncur dari alur lamina di atas otot tulang belakang lanjutkan ke punggung ke atas hingga bahu</p>	
15	<p>Dilanjutkan pemijatan daerah lengan, tangan, paha dan kaki</p>	
16	<p>Bereskan alat</p>	

17	Terminasi Tanyakan respon dari pasien	
----	--	--

Langkah lanjutan pemijatan daerah lengan, tangan dan kaki:

Pemijatan untuk daerah lengan

Langkah-langkah pemijatan daerah lengan sebagai berikut:

- a. Melakukan pemijatan daerah lengan dengan mengusap lembut lengan bawah lalu naik ke atas
- b. Melakukan teknik *V Stroke*. Buat huruf V diantara ibu jari dan jari telunjuk, pijat dari lengan bawah ke lengan atas.
- c. *Kneading*: Buat *bentuk* hati antara ibu jari dan jari telunjuk, saat memijat ibu jari diarahkan naik turun hingga bertemu jari telunjuk. Pemijatan dimulai dari bawah ke lengan atas.
- d. Usap samping (*leaf stroke*): mengusap lembut tangan bagian samping dari atas kebawah dengan menggunakan ujung jari
- e. Gerusan; Membuat gerakan seperti mengguerus dengan menggunakan buku jari tangan. Dilakukan dari atas sampai lengan bawah.
- f. Memijat tangan menggunakan ibu jari untuk membuat lingkaran kecil di atas telapak tangan; di punggung tangan, menggosok di antara ruang-ruang tulang; meluncur ke bawah setiap jari.

Pemijatan daerah paha

Tahapan pemijatan daerah paha adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan pemijatan lembut dimulai dari daerah lutut hingga ke pangkal paha
- b. Melakukan teknik *V – Stroke* : Buat huruf V antara jempol dan telunjuk. Pijat dari lutut sampai pangkal paha.
- c. Melakukan pemijatan pada otot *hamstring* yaitu tiga buah otot yang berkelompok dan terletak di bagian belakang paha dengan cara meremas otot-otot tersebut
- d. Melakukan pemijatan meremas pada otot *quadriceps* yaitu kumpulan dari empat otot besar yang terletak dipaha depan dan berfungsi untuk meluruskan lutut dan menekuk hip (panggul)
- e. Melakukan pemijatan pada sisi paha bagian luar mulai dari lutut kearah pangkal paha dengan menggunakan sisis antara ibu jari dan telunjuk
- f. Melakukan pemijatan dengan teknik *Chisel fist* yaitu melakukan gerusan dengan buku jari mulai dari lutut kearah pangkal paha. ump digunakan dengan 2 tangan maupun 1 tangan.
- g. Teknik *Splitting hamstrings* yaitu kedua tangan umpeng tindih memberikan tekanan dari atas lutut hingga ke pangkal paha.
- h. Teknik *Criss – cross*. Kedua telapak tangan posisi melintang pada paha kemudian melakukan gerakan maju mundur dari arah lutut kearah pangkal paha
- i. Teknik *Compression* jari-jari kedua tangan memijat saling menyilang/ bertautan kemudian melakukan pemijatan dengan telapak tangan dari arah lutut kearah pangkal paha

Pemijatan daerah Betis (jangan gunakan tekanan yang sangat pada betis)

- a. Melakukan pemijatan/usapan lembut pada daerah betis mulai dari bawah sampai kearah lutut.
- b. Pemijatan dengan teknik *V – Stroke* yaitu memijat menggunakan sisi dalam jari telunjuk dan jempol kemudian memijat daerah betis dari bawah ke atas.
- c. Melakukan peremasan lembut pada otot betis. Dengan lembut lakukan pada daerah betis sampai ke lutut.
- d. Teknik *Leaf stroke* dengan menggunakan jempol dengan membuat setengah lingkaran (seperti gerakan membentuk daun) pijat daerah betis dari bawah keatas.
- e. Melakukan teknik *Chisel Fist* dengan melakukan gerusan ke arah atas dari pergelangan kaki dengan menggunakan buku jari pemijat.
- f. Melakukan teknik *Pumping Tahan* lutut dengan telapak tangan kemudian lakukan dorso fleksi dan ekstensi secara bergantian pada telapak kaki dengan lembut
- g. Lakukan *massage* dengan lembut pada kaki
- h. Usap dengan lembut bagian telapak kaki
- i. Gosok telapak kaki dengan arah ke atas dan ke bawah dengan menggunakan buku–buku jari
- j. Pijat dari jari kaki ke tumit dengan ibu jari dan bergerak kembali ke arah jari kaki Setelah selesai pemijatan, bersihkan badan ibu dengan menggunakan handuk.

PRENATAL YOGA

Yoga adalah olah raga yang sangat diminati saat ini. dan yoga juga terbukti sangat ampuh untuk membantu ibu hamil mengatasi semua keluhan ketidaknyamanan yang mereka rasakan selama masa kehamilan serta mampu membantu melancarkan proses persalinan mereka.

Antusiasme orang-orang yang pergi berlatih yoga tersebut, sayangnya tidak disertai dengan mengembangkan perhatiannya pada aspek lainnya dari filosofi yoga yang sangat luas dan cukup kompleks, atau bahkan sekaligus mempraktikkannya, padahal sesungguhnya,dalam fisosofi yoga itu, asana hanyalah salah satu dari delapan tangga (*ashtangayoga*) menuju keutamaan hidup. Ada banyak hal yang harus di perhatikan dalam yoga dimana yoga tidak sekedar hanya asanas atau pose saja, namun lebih kearah bagaimana Anda bisa menyatu dengan tubuh dan pikiran.

Yoga dapat menjadi peluang baru bagi para bidan untuk belajar mengembangkan diri dan ketrampilan. Karena pada dasarnya yoga ibu hamil atau prenatal yoga merupakan salah satu olah raga terbaik untuk ibu hamil.

Dan sebagian besar klien di tempat saya pun juga saya latih Yoga. Lebih dari 85% ibu ibu yang rajin yoga, mampu melahirkan dengan nyaman dan lancar.

Yoga berasal dari bahasa Sansekerta yang artinya untuk memikul atau bergabung bersama. Definisi dan gerakan yoga ditemukan dalam kitab Yoga Sutra yang ditulis oleh Rsi Patanjali pada 3000 SM yang merupakan seorang guru besar dan fisioterapi India. Yoga merupakan kombinasi antara olah tubuh dan peregangan dengan nafas dalam dan meditasi. Yoga didesain untuk meregangkan otot dan menjaga fleksibilitas tulang belakang dan sendi. Yoga dilakukan dengan pernafasan dalam sehingga meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga dapat mengurangi kecemasan, depresi, gangguan psikologis dan gejala nyeri termasuk nyeri punggung bawah (Field, 2011). Prenatal yoga merupakan kombinasi gerakan senam hamil dengan gerakan yoga antenatal yang terdiri dari gerakan penafasan (pranayama), posisi (mudra), meditasi dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan (Rusmita, 2015).

Prenatal yoga atau yoga selama hamil adalah salah satu modifikasi hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi proses persalinan (Pratignyo, 2014). Gerakan peregangan otot dalam prenatal yoga dapat meminimalisasi bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang seringkali dirasakan selama masa kehamilan seperti heart burn, nyeri di pinggul, atau tulang rusuk, kram dikaki atau sakit kepala. Selain itu, sirkulasi oksigen darah memiliki ketergantungan pada kondisi otot tubuh (Dewi *et al*, 2016).

Manfaat prenatal yoga

- a. Membantu mengatasi nyeri punggung dan mempersiapkan fisik dengan memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament- ligamen, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.
- b. Membentuk sikap tubuh. Sikap tubuh yang baik selamakehamilan dan bersalin dapat mengatasi keluhan-keluhan umum pada wanita hamil, mengharapkan letak janin normal, mengurangi sesak nafas akibat bertambah besarnya perut
- c. Relaksasi dan mengatasi stres. Memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna dengan memberi latihan kontraksi dan relaksasi. Relaksasi yang sempurna diperlukan selama hamil dan selama persalinan
- d. Menguasai teknik-teknik pernafasan yang mempunyai peran penting dalam persalinan dan selama hamil untuk mempercepat relaksasi tubuh yang diatasi dengan nafas dalam, selain itu juga untuk mengatasi nyeri saat his

e. Untuk meningkatkan sirkulasi darah (Mandriwati,2011; Suananda, 2018)

Syarat prenatal yoga

- a. Sebelum melakukan latihan harus dilakukan pemeriksaan kesehatan dan minta nasihat dokter atau bidan
- b. Latihan baru dapat dimulai setelah usia kehamilan 22 minggu
- c. Latihan harus dilakukan secara teratur dan disiplin dalam batas-batas kemampuan fisik ibu
- d. Latihan sebaiknya dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin

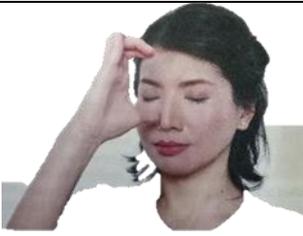
- e. Latihan tidak menekan area perut dengan tidak melakukan latihan untuk ototperut dan menghindari posisi tengkurap
- f. Latihan tidak meregangkan area perut dengan tidak melakukan gerakan melenting ke belakang atau *backbend* berlebihan
- g. Latihan tidak memutar area perut (Mandriwati 2011; Suananda, 2018)

Kontraindikasi prenatal yoga

- a. Anemia
- b. Hyperemesis gravidarum
- c. Kehamilan ganda
- d. Sesak nafas
- e. Tekanan darah tinggi
- f. Nyeri pubis dan dada
- g. Mola hidatidosa
- h. Perdarahan pada kehamilan
- i. Kelainan jantung
- j. PEB (Preeklampsia Berat) (Mufdlilah, 2009)

Langkah Kerja Prenatal Yoga

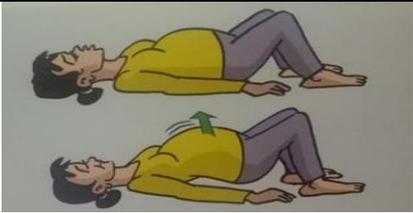
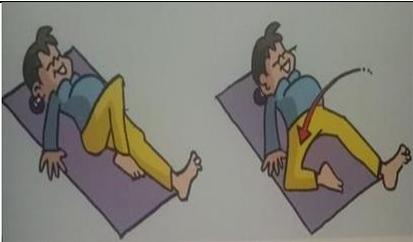
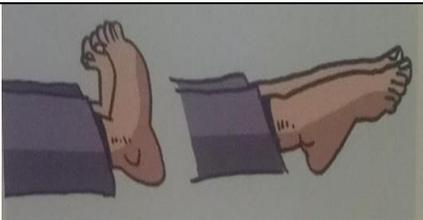
No	Langkah kerja	Gambar
1	Informed concent <ul style="list-style-type: none"> a. Memperkenalkan diri b. Menjelaskan maksud dan tujuan c. Menjelaskan langkah kerja d. Meminta persetujuan pasien 	
2	Langkah I Persiapan alat Menyiapkan alat alat yang digunakan <ul style="list-style-type: none"> · Matras · Music klasik · Kasur spreng putih, · Slimut · Aroma terapi diffuser · mengatur posisi pasien senyaman mungkin 	

3	<p>Persiapan Bidan</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mencuci tangan · Melumuri telapak tangan dengan oil 	
4	<p>Persiapan Lingkungan</p> <ul style="list-style-type: none"> · Menutup gorden atau pintu · Pastikan privasi pasien terjaga 	
5	<p>a. Latihan pemusatan perhatian (<i>centering</i>)</p> <p><i>Centering</i> atau memusatkan perhatian penting untuk memulai latihan. Saat memulai senam, ibu mungkin masih memikirkan banyak hal sehingga perlu membantu ibu untuk memusatkan perhatian, menangkan pikiran, fokus pada latihan dan hanya antara ibu dan janin dalam perutnya. Selalu gunakan kata-kata positif untuk membangkitkan kembali rasa tenang, semangat, percaya diri dan nyaman (Suananda, 2018).</p>	
6	<p>b. Pernafasan (pranayama)</p> <p>Pranayama atau latihan pernafasan perlu dilatih karena napas adalah salah satu unsur penting dalam keberhasilan menenangkan pikiran dan mengejan saat persalinan. Bernafas dengan nyaman membawa masuk oksigen ke dalam tubuh dan membuat kesegeran bagi ibu. Setiap</p>	

	<p>gerakan senam hamil diiringi dengan pernafasan yang dilakukan dengan cara mulut tertutup kemudian tarik nafas lalu keluarkan dengan lembut. Dinding perut naik pada saat tarik nafas dan turun pada waktu pengeluaran nafas sambil mengeluarkan nafas melalui mulut. Atur posisi duduk ibu, bersila sambil mengeluarkan nafas dari mulut (Suananda, 2018).</p> <p>Salah satu teknik pernafasan yang dapat dilakukan yaitu Nadi Sodhana. Nadi Sodhana adalah pernafasan bergantian antara lubang hidung kanan dan lubang hidung kiri. Ibu jari digunakan untuk menutup lubang hidung kanan dan jari kelingking untuk lubang hidung kiri (Suananda, 2018).</p>	
8	<p>a. Gerakan pemanasan (<i>warming up</i>)</p> <p>Pemanasan adalah saat persiapan bagi tubuh untuk melakukan gerakan- gerakan dalam latihan. Hindari gerakan yang berat karena tubuh belum siap. Pemanasan merupakan saat yang tepat untuk memperkenalkan bagian-bagian tubuh seperti tulang pinggul, posisi kaki dan bagian tubuh lainnya (Suananda, 2018).</p>	

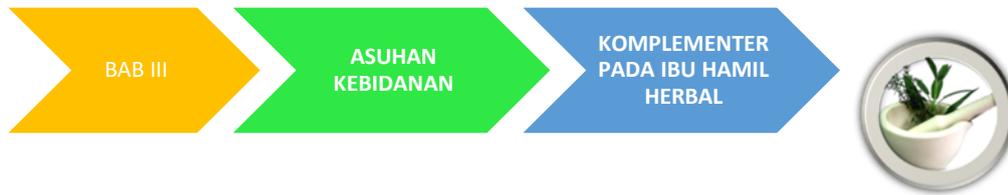
<p>9</p>	<p>Gerakan inti 1) Stabilisasi Perubahan beban di dalam tubuh akan membuat perubahan dalam kestabilan badan. Pusat gravitasi akan mengalami perpindahan ke depan akibat hormon relaxin yang membuat sendi-sendi lebih longgar. Gerakan ini berfungsi untuk menstabilkan rongga panggul, postur tubuh, memperkuat otot punggung dan kaki (Suananda, 2018). Gerakan stabilisasi adalah sebagai berikut :</p> <p>a) <i>Mountain pose (tadasana)</i> Posisi berdiri yang stabil dan nyaman selama hamil, beri jarak di antara kedua kaki sesuai kenyamanan ibu. Berdiri dengan membagi berat badan sama rata.</p>	
<p>10</p>	<p>Tree Pose (Vrksasana)</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pindahkan berat badan ke kaki kanan, tekuk lutut kiri dan letakkan telapak kaki kiri di punggung kaki kanan, betis kanan atau paha di dalam kaki kanan. · Satukan kedua tangan di depan dada. Tahan beberapa saat dan jaga keseimbangan tubuh. 	
<p>11</p>	<p>Cow pose-cat pose (bitilasana marjarisana)</p> <ul style="list-style-type: none"> · Lakukan posisi merangkak. Tarik napas, angkat kepala sedikit, jauhkan bahu dan telinga, tulang ekor diarahkan sedikit ke atas. Keluarkan napas, tundukkan kepala, bawa masuk tulang ekor ke arah 	

	dalam. Gerakan ini dapat membantu menstabilkan tulang belakang.	
12	<p>Peregangan</p> <p>Peregangan otot leher</p> <p>Posisi bisa dilakukan duduk atau berdiri. Angkat tangan kanan dan letakkan di telinga kiri. Lakukan peregangan ke sisi kanan dan lakukan sebaliknya. Gerakan ini berfungsi untuk meregangkan otot-otot di area leher.</p>	
13	<p><i>Standing lateral stretch (ardhakati chakrasana)</i></p> <p>Posisi berdiri dan buka kedua kaki selebar panggul. Tarik nafas, jalin jari- jari dan angkat ke atas. Keluarkan napas dan bawa tangan ke arah kanan dan sisi kiri tubuh lalu tahan beberapa saat</p>	
14	<p><i>Triangle pose (trikonasana)</i></p> <p>Buka kedua kaki lebar, kaki paralel menghadap ke depan. Putar kaki kanan ke arah luar, panggul dan perut tidak ikut berputar. Tarik napas dan buka kedua tangan ke samping</p>	
15	<p>Revolved head to knee pose (parivrtta janu sirsasana)</p> <p>Duduk dan luruskan kedua kaki. Tekuk dan buka lutut ke arah lantai lalu dekatkan tumit kanan ke paha dalam kiri. Letakkan tangan kiri di lantai. Tarik napas dan angkan tangan kanan ke atas, keluarkan napas dan bawa tangan kanan ke kiri.</p>	
16	<p>Twisting variation (janu sirsasana)</p> <p>Duduk dan buka lutut kiri ke arah lantai. Letakkan tangan kanan di depan lutut kanan dan tangan kiri di belakang lutut</p>	

	kiri. Tarik napas, tegakkan tulang belakang. Keluarkan napas dan perlahan putar badan ke kiri dan kanan.	
17	Peregangan otot pinggang Tidurlah terlentang dan tekuklah lutut, arah telapak tangan ke bawah dan berada di samping badan. Angkatlah pinggang secara perlahan. Lakukanlah sebanyak 8 kali.	
18	Peregangan lutut Posisi tidur terlentang, tekuk lutut kanan. Lutut kanan digerakkan perlahan ke arah kanan lalu kembalikan. Lakukan sebanyak 8 kali dan lakukan hal yang sama untuk lutut kiri	
19	Peregangan otot kaki Duduk dengan kaki diluruskan ke depan dengan tubuh bersandar tegak lurus (rileks). Tarik jari-jari ke arah tubuh secara perlahan-lahan lalu lipat ke depan. Lakukan sebbanyak 10 kali, perhitungan sesuai dengan gerakan. Tarik kedua telapak kaki ke arah tubuh secara perlahan-lahan dan dorong ke depan. Lakukan sebanyak 10 kali.	
20	Persiapan proses persalinan Pada proses persalinan, area panggul dan sekitar akan menjadi daerah yang perlu diperhatikan. Posisi persalinan dan proses mengejan membutuhkan kekuatan dan kelenturan otot-otot dasar panggul. Gerakan berikut ditujukan untuk memberikan peregangan pada otot dasar panggul, melenturkan otot area panggul dan paha antara lain	

	<p>hamstring, adductor group, quadriceps femoris, gluteus group. Memberi ruang bagi janin untuk masuk panggul pada trimester III dan meringankan nyeri punggung dan panggul (Suananda, 2018). Gerakan yang dilakukan adalah sebagai berikut</p> <p><i>Bound angle pose</i> (baddha konasana)</p> <p>Posisi duduk, tekuk dan buka kedua lutut ke arah lantai. Satukan kedua telapak kaki dan pegang dengan tangan. Tarik nafas dan tegakkan tulang belakang.</p> <p>Dengan menjaga tulang belakang tetap tegak, bawa tubuh ke arah depan sedikit dan pastikan tidak menekan perut. Gerakan ini dapat dikombinasikan dengan senam kegel.</p>	
21	<p><i>Garland pose</i> (malasana)</p> <p>Posisi jongkok, buka kedua kaki cukup lebar. Letakkan kedua telapak kaki di lantai dan pastikan lutut membuka cukup lebar untuk memberi ruang bagi janin. Bawa masuk siku kanan di depan lutut kanan dan bawa masuk siku kiri di depan lutut kiri. Satukan dan tekan telapak tangan di depan dada.</p>	
22	<p><i>Melting heart pose</i> (anahatasana)</p> <p>Posisi berlutut, letakkan kedua tangan di lantai dan jalankan kedua tangan di sampai lurus di depan kepala. Rebahkan dada, pipi kanan di atas guling dan pejamkan kedua mata. Biarkan kedua panggul terangkat, relaks dan nikmati peregangan</p>	

	<p>pada pinggang. Gerakan ini dapat dilakukan untuk ibu hamil dengan letak janin sungsang untuk membantu mengembalikan poisisi janin letak kepala</p>	
23	<p><i>posisi tidur yang nyaman (Savasana)</i> Posisi ini merupakan saat yang tepat untuk menjalin hubungan ibu dengan janin. Ibu dalam posisi relaks dan tenang, merasakan tiap gerakan janin dan berbicara dari hati ke hati. Pastikan miring kiri untuk menghindari tekanan pada vena cava inferior terutama pada trimester ketiga. Sangga punggung dengan bantal dan atur musik yang nyaman.</p>	
24	<p>Bereskan alat</p>	
25	<p>Terminasi Tanyakan respon dari pasien</p>	



A. Capaian Pembelajaran

- 1 Mampu memahami, menganalisis, dan menilai asuhan kebidanan pada kehamilan dengan penggunaan komplementer Body mass
- 2 Mampu melakukan praktik asuhan kebidanan komplementer kehamilan untuk mengatasi keluhan masa kehamilan dengan terapi Herbal

B. Asuhan kebidanan Komplementer pada ibu Hamil dengan Terapi Herbal

Pandemi covid-19 juga telah menyebabkan terjadinya masalah pemenuhan kebutuhan pelayanan kesehatan terutama pelayanan kesehatan maternal dan neonatal. Rekomendasi yang dikeluarkan oleh PP Pogi yang disampaikan oleh ketua Himpunan Obstetric Ginekologi Sosial Indonesia (HOGSI), Dr. dr R. Soerjo Hadijono SpOG (K) pada acara Webinar Ikatan Bidan Indonesia (IBI) bekerja sama dengan USAID Jalin pada tanggal 22 April dan 30 April 2020 tentang Pelayanan Antenatal Pada Masa Pandemi Covid-19. Dr. dr R. Soerjo Hadijono menjelaskan bahwa pada trimester 1 pemeriksaan antenatal dibutuhkan untuk skrining faktor resiko dan pemeriksaan ultrasonografi bila ada keluhan serta kecurigaan terhadap kejadian kehamilan ektopik, pada trimester II pemeriksaan ANC dapat dilakukan melalui tele konsultasi/konseling kecuali di jumpai kondisi gawat darurat, pada trimester III pemeriksaan antenatal harus dilakukan dengan tujuan utama untuk menyiapkan proses kehamilan. Adapun kondisi yang membutuhkan pemeriksaan antenatal adalah mual/muntah hebat, perdarahan banyak, gerakan janin berkurang, ketuban pecah, nyeri kepala hebat, tekanan darah tinggi, kontraksi berulang, ibu kejang, ibu hamil dengan DM Gestasional, PEB, pertumbuhan janin terhambat dan penyakit penyerta lain.

Ramuan herbal yang bisa dimanfaatkan untuk memberikan asuhan komplementer pada ibu hamil seperti aromaterapi, jeruk, sere, beras, dll yang dikemas dalam bentuk produk.

Keluhan yang sering kita temui pada ibu hamil adalah masalah mual muntah terutama pada trimester pertama. Hampir 50% wanita hamil mengalami mual dan biasanya mual ini mulai dialami sejak awal kehamilan. Salah satu bentuk terapi komplementer dalam mengurangi terjadinya mual adalah pemberian aromaterapi. Mekanisme kerja aromaterapi pada tubuh manusia adalah sebagai berikut : minyak tumbuh-tumbuhan yang merupakan sumber aromaterapi dapat masuk ke dalam tubuh dengan 2 cara yaitu diabsorpsi kulit dan inhalasi, pemberian aromaterapi dapat dilakukan dengan cara Inhalasi, Topikal atau dioles, Pijatan, dan Semprotan untuk ruangan. Penelitian yang berkaitan dengan pemberian aromaterapi pada ibu hamil mengatakan bahwa pemberian aromaterapi peppermint inhalasi pada ibu hamil trimester I efektif menurunkan mual muntah dan menurut Tillett (2010) dan Burns (2000) dalam *Systematic Review* Smith (2011) belum ada penelitian atau bukti nyata bahwa pemberian aromaterapi pada ibu berdampak merugikan ibu maupun janin.



Sedangkan pada masa nifas salah satu terapi komplementer yang dapat diterapkan adalah *herbal compresses*. Teknik ini merupakan gabungan antara teknik di Swedia dan Thailand. Di Thailand sendiri biasanya disebut dengan *hot herbal compresses*. *Herbal compresses* terbuat dari kain yang dibuat dalam bentuk bola kemudian ujung-ujung kain diikat mejadi satu di dalamnya terdapat ramuan herbal yang terdiri dari jeruk purut, kunyit, kapur barus, serai, serta rempah-rempah lainnya, kemudian bola ini di panaskan (dikukus) terlebih dahulu. Manfaat dari *herbal compresses* adalah melancarkan peredaran darah, mengurangi pembengkakan, menghilangkan peradangan otot, menghilangkan rasa sakit dan menghilangkan pembengkakan pada payudara. Penelitian yang dilakukan oleh Ketsuwan *et al* (2018) menunjukkan bahwa *herbal compresses* dapat mengurangi rasa sakit pada payudara ibu post partum yang mengalami pembengkakan, hal-hal yang perlu diketahui sebelum menggunakan *herbal compresses* adalah tidak boleh diberikan pada pada saat panas. Pada saat digunakan lapisi *herbal compresses* dengan handuk yang bersih, jangan menekan terlalu keras, kompres pada daerah yang sudah di tentukan.

Banyak terapi herbal yang bisa dimanfaatkan untuk engatasi masalah pada ibu hamil.

DASAR-DASAR PREPARASI BAHAN HERBAL

Prinsipnya senyawa yang berkhasiat diambil atau dipisahkan dari tumbuhan. Bahan tumbuhan: segar atau kering (bahan yang kering disebut simplisia).

Cara konvensional

- a. Rebus dengan air
 - Bahan segar atau kering, cara paling sederhana
 - Terjadi pemisahan senyawa kimia yang larut dalam air dengan ampas
 - Menggunakan alat dari tanah liat (antikarat)
 - Mencegah interaksi senyawa kimia dalam tumbuhan dengan alat
- b. Seduh dengan air panas
 - Bahan kering, umumnya berupa serbuk

- Proses pemisahan sama dengan rebus
- c. Serbuk yang dikapsul
 - Senyawa metabolit sekunder tidak dipisahkan, digunakan bersama sel-sel tumbuhan

Cara modern

Senyawa metabolit sekunder dipisahkan dari tumbuhan dengan cara diekstraksi sehingga dihasilkan ekstrak. Ada berbagai macam cara ekstraksi, dijelaskan di bagian lain.

Ekstrak adalah sediaan kering, kental atau cair yang dibuat dengan menyari simplisia nabati atau hewani dengan menggunakan penyari yang cocok, di luar pengaruh cahaya matahari. Ekstrak kering sebagai bahan obat dapat diformulasi menjadi kapsul, tablet, sirup, salep.

Terapi herbal dalam kehamilan:

a. Jahe

Jahe adalah intervensi nonfarmakologis tunggal yang direkomendasikan oleh American College of Obstetrics and Gynecology . Studi klinis menunjukkan bahwa jahe memiliki efek langsung pada saluran pencernaan dengan meningkatkan motilitas lambung serta absorpsi racun dan asam . Jahe diperkirakan meningkatkan tonus otot usus dan merangsang aliran air liur, empedu, dan sekresi lambung. Salah satu komponen jahe telah terbukti memiliki aktivitas yang mirip dengan antagonis 5-HT₃, ondansetron. Selain itu, ekstraknya telah ditemukan untuk menghambat pertumbuhan beberapa strain H. PYLORI .Dalam uji silang acak tersamar ganda, 70% wanita dengan HG diobati dengan 250 mg bubuk jahe empat kali sehari lebih memilih periode menggunakan jahe dibandingkan dengan periode menggunakan plasebo. Penelitian lain menunjukkan bahwa ekstrak jahe dalam kapsul secara signifikan menurunkan frekuensi dan episode mual muntah kehamilan. Dosis jahe yang terkandung dalam jahe instan adalah 290 mg sari jahe (setara dengan 100 g jahe basah) dalam setiap kemasan. Pemberian ekstrak jahe sampai dengan dosis 1000 mg (1 g) atau 2 g bubuk jahe kering per hari masih dalam batas aman.

Relief gejala yang jauh lebih besar juga dilaporkan oleh para wanita ketika menggunakan jahe. Demikian pula, percobaan kedua dari 70 wanita hamil pada usia kehamilan kurang dari 17 minggu diobati dengan 250 mg jahe empat kali sehari dan plasebo untuk 4 hari menemukan bahwa wanita dalam kelompok pengobatan mengalami peningkatan yang signifikan dalam gejala mual dibandingkan dengan wanita dalam kelompok plasebo.

Berdasarkan bukti klinis yang terbatas, jahe dikontraindikasikan pada wanita yang memiliki riwayat keguguran, perdarahan vagina, atau gangguan pembekuan darah, karena risiko perdarahan. Dosis total biasanya sekitar 1 g per hari diberikan dua kali hingga 4 kali sehari.



jahe terapi herbal ibu hamil.

b. Aroma terapi untuk mengurangi kecemasan dan nyeri

Lavender

Aromaterapi adalah salah satu strategi non- farmakologis untuk manajemen kecemasan. Lavender (*Lavandula angustifolia* dan *Lavandula stoechas*, dari keluarga Labiatae) adalah tanaman dengan aroma anxiolytic dan aroma relaxasi. Komponen utama lavender adalah linalool yaitu agen penenang yang memengaruhi gamma-amino asam butirat (GABA) reseptor pada sistem saraf pusat dan linalyl asetat narkotika agent. Penelitian sebelumnya menegaskan efek positif lavender pada pemeriksaan kecemasan pada saat persalinan pada wanita primipara dan hemodialisis terkait kecemasan.

Citrus Aurantium (Jeruk)

Minyak esensial meningkatkan suasana hati dan mengurangi kecemasan selama persalinan dengan merangsang jalur penciuman dalam sistem limbik. Minyak esensial yang diserap melalui inhalasi, memengaruhi enzim, kanal ion dan reseptor, dan akhirnya merangsang otak. Citrus Aurantium memiliki efek antidepresan dan meningkatkan sirkulasi darah di otak.

Inhalasi juga memungkinkan minyak ini melintasi barier darah-otak dan berinteraksi dengan pusat reseptor sistem saraf.

Mawar

Salah satu herbal esensial yang digunakan dalam aromaterapi adalah mawar. Aroma mawar efektif pada sistem saraf pusat. Kandungan sytrinol dan 2-fenil etil alkohol pada mawar dikenal sebagai anti kecemasan. Penelitian menunjukkan, penggunaan aromatherapi mawar menurunkan kecemasan sebesar 71%.

Daftar Pustaka

- ARMINI, N. W. 2016. Hypnobreastfeeding Awali Suksesnya ASI Eksklusif. 13, 21-29.
- BENJAMIN, D., VAN DE WATER, A. & PEIRIS, C. J. P. 2014. Effects of exercise on diastasis of the rectus abdominis muscle in the antenatal and postnatal periods: a systematic review. 100, 1-8.
- Carmody JF, Crawford S, Salmoirago-Blotcher E, Leung K, Churchill L, Olendzki N. Mindfulness training for coping with semburan panases: results of a randomized trial. *Menopause*. 2011 Jun;18(6):611-20.
- Choi SY, Kang P, Lee HS, Seol GH. Effects of Inhalation of Essential Oil of *Citrus aurantium* L. var. *amara* on Menopausal Symptoms, Stress, and Estrogen in Postmenopausal Women: A Randomized Controlled Trial. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2014;2014:796518.
- Claire Misshingham <https://yoganeka.com/10-gerak-dan-posisi-yoga-setelah-melahirkan/>
- DJAMA, N. J. J. R. K. 2018. PENGARUH KONSUMSI DAUN KACANG PANJANG TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI. 7, 5-10.
- Kartikasari, RI, Nuryati A, Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil .2016. Prosiding. RAKERNAS AIPKEMA
- KEMENTERIAN KESEHATAN, R. J. J. K. K. R. 2014. Panduan Akupresur Mandiri bagi Pekerja di tempat Kerja.
- Kheirkhah M, Vali Pour NS, Nisani L, Haghani H. Comparing the effects of aromatherapy with rose oils and warm foot bath on anxiety in the first stage of labor in nulliparous women. *Iran Red Crescent Med J*. 2014;16(9):e14455.
- LEE, E. J., FRAZIER, S. K. J. J. O. P. & MANAGEMENT, S. 2011. The efficacy of acupressure for symptom management: a systematic review. 42, 589-603.

Moffit P. Holistic Stress Management. Jonnes and Bartlett
Publisher.

Multipara. Global Medical and Health Communication, 6(3):155
61<https://doi.org/10.29313/gmhc.v6i3.284>

Najafi Z, Taghadosi M, Sharifi K, Farrokhian A, Z. T. The Effects of
Inhalation Aromatherapy on Anxiety in Patients With Myocardial Infarction:
A Randomized Clinical Trial. Iranian Red Crescent Medical Journal.
2014.;16(8):5. .

Namazi M, Amir Ali Akbari S, Mojab F, Talebi A, Alavi Majd H,
Jannesari S. Aromatherapy with citrus aurantium oil and anxiety during the
first stage of labor. Iran Red Crescent Med J. 2014;16(6):e18371.

Nayak D, Rastogi S, KO K. Effectiveness of music therapy on anxiety
level, and pain perception in primipara mothers

during first stage of labor in selected hospitals of Odisha. . IOSR
Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS). 2014;Volume 3((Issue
2)):07-14.

NUGROHO, T. 2011. ASI dan Tumor payudara, Yogyakarta, Nuha
Medika.

NURAINI, I. J. K. 2018. Pemanfaatan Herbal Dalam Penyembuhan
Luka Perineum Dan Luka Seksio Sesarea. 6.

PERINASIA 2009. Bahan Bacaan Manajemen Laktasi, Jakarta,
Perinasia press.

Pratiwi, I,G. A Literatur Study: Non-Pharmacological Therapies in
Labour Pain. Indian Journal Of Reasearch. Volume- 7 | Issue-11 | November-
2018 | ISSN - 2250-1991 | IF :

6.761 | IC Value : 86.18

Purnama, Y.2018.The Effect of the BC-MK15 Birth Chair on the
Labor Pain Intensity in

PUTRININGRUM, R., KHOIRIYAH, A. & UMARIANTI, T. J.

J. D. K. 2015. Pengaruh pengetahuan dan Hypnobreastfeeding pada ibu hamil trimester III terhadap proses menyusui. 5.

RAHAYU, D. & YUNARSIH, Y. J. J. O. N. C. 2018. PENERAPAN PIJAT OKSITOSIN DALAM MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM. 9, 8-14.

RAHAYU, D. T. J. A.-T. J. P. K. M. 2018. PENDIDIKAN KOMUNITAS TENTANG PEMAKAIAN BENGKUNG PADA IBU NIFAS DI DESA KELING KECAMATAN KEPUNG KABUPATEN KEDIRI. 1, 35-44.

